

DIJETA BEZ PURINA (GIHT)

Giht nastaje kao posljedica nakupljanja kristala mokraćne kiseline u zglobovima, nastale tijekom metabolizma purina iz hrane (zbog previsokog unosa purina hranom ili nemogućnosti eliminiranja putem bubrega). Stoga je neophodno u svim fazama bolesti pridržavati se prehrambenih preporuka, te promijeniti životne navike koje mogu negativno utjecati na tijek bolesti (nekretanje, premasna prehrana, prevelika količina mesa u prehrani, nedovoljan unos tekućine, pretjeran unos alkohola itd.)

U akutnoj fazi bolesti preporuča se potpuno izostavljanje unosa purina hranom (tijekom tih dana uopće ne konzumirati meso, ribu, mesne prerađevine) te se konzumirati tekućinu u većim količinama (voda, limunada, mineralna voda).

Nakon akutne faze bolesti potrebno je pridržavati se slijedećih općih preporuka:

- Jedite često, u manjim količinama, preporuča se 5 obroka dnevno
- Jela pripremajte s minimalnom količinom masnoće, a prednost dajte kuhanju i pirjanju namirnica na vlastitom soku
- Povrće kuhajte u većoj količini vode, a vodu od kuhanja nemojte koristiti
- Preporuča se bijeli kruh jer sadrži manju količinu purina, može se konzumirati, ali umjereno u manjim količinama. Kada obrok sadrži rižu, tjesteninu, palentu, krumpir kruh se ne bi smio konzumirati
- U prehranu uvrstiti proso, zob i ječam
- Izbjegavajte konzumiranje namirnica bogatih purinima (iznutrice, sardine, kavijar, jaja, veće količine mesa, mesni ekstrakti). Opasnije su namirnice životinjskog podrijetla, jer se kod namirnica biljnog podrijetla udio purina smanjuje kuhanjem (vodu je potrebno baciti)

- Izbjegavajte konzumiranje alkohola (naročito piva jer povećava razinu mokraćne kiseline u serumu), gaziranih i zaslađenih napitaka, te napitaka koji sadrže kofein
- Slatkiše konzumirajte u umjerenim količinama
- Konzumirajte dovoljne količine tekućine dnevno, najbolje vode (najmanje 8 čaša)
- Održavajte ili težite postizanju idealne tjelesne mase
- Svakodnevno provodite primjerenu tjelesnu aktivnost

Namirnice bogate purinima:

- meso i životinjske masnoće
- iznutrice (jetra, bubrezi, mozak)
- srdele, sardine u ulju, slana i sušena riba (bakalar, haringa)
- mesne juhe i mesni ekstrakti
- maslac
- slatko vrhnje
- čokolada
- šećer
- pivo, crveno vino
- začini
- grah, grašak, leća
- špinat, šparoge, cvjetača, mahune, kelj
- breskve, grožđe, marelice

Tablica 1. Hrana koja se preporučuje odnosno čiji unos treba ograničiti

Vrsta hrane	Hrana koja se preporučuje	Hrana koja se ne preporuča
Juhe	Nemasne juhe od povrća i mesa	Masne juhe Industrijske gotove juhe Juhe i variva s jakim začinima i zaprškom
Meso (u akutnoj fazi ne konzumirati), riba	Kuhano krto mlado meso (piletina, puretina, kunić), pirjano u vlastitom soku, odstraniti kožicu i svu vidljivu masnoću) Kuhana bijela nemasna riba	Prženo i pohano meso, svinjetina, janjetina, junetina Suhomesnati proizvodi, paštete, konzervirani mesni proizvodi Masne ribe(skuša, srdela, losos, šaran, som), riblje konzerve i pašteta Školjke i rakovi
Jaja	Kuhana jaja	Pržena i pečena jaja
Mlijeko i mliječni proizvodi	Obrano mlijeko Jogurt, acidofil, kiselo mlijeko i ostali jogurti koji sadrže probiotike Svježi posni sir	Punomasno mlijeko, vrhnje, namazi od punomasnog mlijeka Masni sirevi
Kruh i žitarice	Pšenična i kukuruzna krupica Odstajali kruh i peciva od bijelog brašna, dvopek Tjestenina, riža, zobene pahuljice, ječam, proso	Svježi kruh i peciva, dizana tijesta, lisnata tijesta, kroketi
Povrće i salate	Svježe sezonsko povrće Grah, grašak, leća, špinat, cvjetača, mahune, kelj – u malim količinama	Ukiseljeno i konzervirano povrće Prženo i masnoćom preliveno povrće
Masnoće	Maslinovo ulje Laneno i bučino ulje Suncokretovo ulje u manjim količinama	Svinjska mast Margarin, maslac Vrhnje Majoneza
Slastice	Med, marmelada - povremeno Kolači i kreme s grizom , rižom, obranim mlijekom, jogurtom Suhi keksi tipa Petit Beurre, ako se dobro podnose	Lisnata tijesta, dizana i pržena tijesta Industrijski slatkiši, kolači, keksi
Voće	Sve osobito trešnje, jagode, ribizli, maline, kupine, borovnice, ananas	Breskve, grožđe, marelice Konzervirano voće
Pića	Blagi voćni i biljni čajevi Negazirana mineralna voda Voćni sokovi od svježeg voća	Alkoholna pića Gazirani sokovi Pivo
Začini	Morska sol u ograničenim količinama Limunov sok, jabučni ocat, kurkuma, ružmarin, đumbir, metvica, korijander	Kečap, gotovi dodavi jelima, preljevi za salata

Pojedine namirnice ne odgovaraju svima, birajte namirnice prema reakcijama vašeg organizma.

Primjer jelovnika:

	Zajutrak	Doručak	Ručak	Užina	Večera
1. dan	Kruh Bijela kava Posni sir	Sok od cijedene naranče	Pileća juha s rižom Kuhana piletina Kuhana riža Salata od cikla	jabuka	Tijesto s krumpirom Zelje salata
2. dan	Zobene pahuljice Mlijeko maline	Pire od banane	Juha od povrća Piletina pirjana u vlastitom soku heljda	borovnice	Varivo od povrća
3. dan	Čaj, griz na mlijeku jabuka	Kašica od jabuke s keksom	Pileća juha Kuhana piletina Blitva s krumpirom	Banana	Proso s tikvicom Zelena salata
4. dan	Čaj Prežgana juha dvopek	Sok od cijedene naranče	Teleća juha s rižom Kuhana teletina Lagani pire krumpir Salata od cikla	jabuka	Okruglice od sira s grisom Jogurt s probiotikom
5. dan	Kruh Bijela kava Kuhano jaje	Bobičasto voće	Riblja juha Kuhani oslić, preliven manjom količinom maslinovog ulja Kuhani krumpir Kuhana blitva	Jogurt probiotik	Mljevena puretina s ječmom
6. dan	Kruh Posni sir Čaj od kamilice	Pire od jabuke	Prežgana juha, tijesto s krumpirom Zelena salata	Sok od naranče	Rižoto od piletine i tikvica (bez kožice i sjemenki)
7. dan	Kukuruzna krupica Jogurt s probiotikom Čaj od mente	Banana	Juha od brokule pirjana puretina mlinci cikla	limunada	Tijesto sa sirom